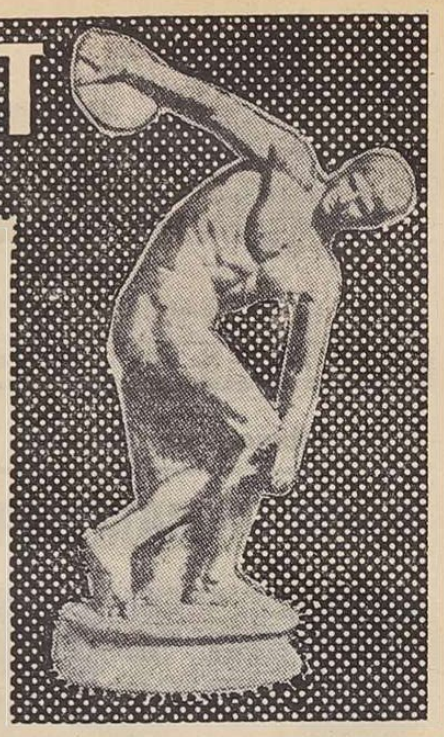
# OAMENII DE ȘTIINȚĂ DESPRE SPORT

*(nu numai de la catedră!)*



Discobolul lui Myron
*simbol al perenității sportului*

## Jacques-Yves COUSTEAU

## Sportul – dușmanul bătrîneții premature

O convorbire cu JACQUES-YVES COUSTEAU, celebrul oceanograf francez, oaspete recent al României, constituie pentru reporter un moment nu numai plin de interes, ci și extrem de agreabil.

Dincolo de imensa cantitate de date științifice furnizate din domeniul care l-a consacrat – cercetarea mărilor și oceanelor, cu tot ce au ele mai valoros, ca faună, floră, roci – apreciatul om de știință ne-a apărut ca un om de o mare sensibilitate, permanent receptiv la problemele încă nedezlegate ale vieții. Și-a exprimat opiniile în legătură cu necesitatea conservării mediului ambiant, a atras atenția asupra primejdiei uriașe și directe ce o reprezintă fenomenul poluării, a militat pentru o colaborare nemijlocită între toate popoarele spre atingerea unuia și aceluiași obiectiv : menținerea unei vieți „curate" pe glob. Un obiectiv a cărui realizare nu depinde de nimeni altcineva decît de oameni...

Jacques-Yves Cousteau păstrează, la cei peste 60 de ani ai săi, o prospețime fizică de-a dreptul cuceritoare. A fost întrebat : care este secretul ? A răspuns cu francheța care îl caracterizează : mișcarea, continua dinamică a corpului, prin exercițiu fizic. **„Fac zilnic cite 40 de minute de exerciții fizice. Două treimi dimineața, cînd travaliul inimii este mult mai redus, restul după-amiază, în scurtele «ferestre» ale activității cotidiene sau seara, înainte de culcare".**

Porție zilnică, așadar, de exerciții fizice. Apoi, cînd și cînd, într-o alternanță care ține și de conținutul fiecărei zile de activitate, și de buna dispoziție, sport : înot, canotaj, tenis. **„Totul trebuie să poarte amprenta măsurii, a echilibrului. Fiecare organism este el însuși un fel de barometru. El stabilește cu exactitate cit și pînă unde poți merge cu efortul fizic, pentru a nu ajunge la accidente regretabile".**

În aceeași măsură omul de știință Jacques-Yves Cousteau recomandă o anumită igienă alimentară. **„Pentru a-ți menține sănătatea, suplețea și vigoarea, nu trebuie să supraincarci organismul, să obosești inima și creierul. Un sistem ideal de alimentație rațională ? Există cite unul pentru fiecare caz. Îl stabilești în relația cu medicul și cu... bunul simț".**

Omul de știință francez s-a bucurat întîlnind în România foarte mulți tineri și, în general, oameni cu fețe destinse, cu un optimism robust. Pune aceasta și pe seama afinității lor cu exercițiul fizic, pe seama educației formate în acest sens. Așa își și explică de ce tineretul român își face marcată prezența în toate marile competiții ale lumii, la Jocurile Olimpice. **„A face mișcare, a fi adeptul exercițiului fizic zilnic, ordonat, din convingere, trebuie să devină obișnuința tuturor tinerilor și oricum a omului societății moderne, constrins adesea de sedentarism la o îmbătrînire prematură și, mai ales, la accidente cardio-vasculare".**

Izvorite dintr-o experiență personală, opiniile omului de știință Jacques-Yves Cousteau cîștigă în greutate specifică. Tocmai de aceea ele și conving.

**Tiberiu STAMA**

## Prof. univ. dr. doc. Panait SÎRBU

## Sportul – o constantă a ciclului diurn

Acum patru ani, prof. univ. dr. docent PANAIT SÎRBU, șef de catedră la I.M.F. și director al spitalului clinic de obstetrică și ginecologie Giulești din București, ne-a fost interlocutor pe tema relației sport-sănătate. Un interlocutor avizat, reputata personalitate din lumea internațională a medicinei (membru al Academiei franceze de medicină) fiind, totodată, un pasionat practicant al călăriei, laureat al multor concursuri de obstacole și dresaj. Dealtfel, în cabinetul său de lucru de la spital, pereții au un tapet original : fotografii reprezentîndu-l pe profesor în dublă ipostază, de medic și sportiv, la congrese internaționale, alături de celebrități ale lumii medicale și în manej, alături de prietenul său credincios de peste un deceniu, calul Snop.

— În acest „interval olimpic", care a trecut de la ultima noastră convorbire, s-a schimbat ceva în relația sport-sănătate pe care o întreținеați cu devotament și entuziasm cotidian ? — *l-am întrebat pe profesonul Sîrbu.*

*— S-a mai schimbat cite ceva, de ce să nu recunosc... Eu am trecut de 60 de ani, iar bunul meu prieten de fiecare zi, Snop, nu mai are antrenament de concurs. În schimb, atît eu cît și dînsul, ne simțim mai tineri în noul ciclu olimpic, ca să folosesc expresia dv. Amîndoi avem un tonus excelent. Nu este nici un paradox. De peste trei decenii, zilnic între 6 și 7 (cu o singură excepție, duminica cînd îmi permit să încep la ora 11) fac călărie. Echitația a însemnat pentru mine mai întîi un vis al copilăriei, apoi o plăcere a tinereții, o satisfacție a maturității (cînd am făcut și sport de performanță) și acum, o necesitate. Ca toate în viață și sportul trebuie să-l practici cu pasiune. Începîndu-mi programul la 5,30 dimineața și terminîndu-l adeseori după miezul nopții, ora de călărie este cea mai relaxantă din zi. Sportul, exercițiul fizic, a devenit astfel pentru mine o constantă a ciclului diurn, o necesitate, intrînd în aceiași parametri fiziologici și biologici ca și mîncarea și somnul. Iar Snop, prietenul meu, a dobîndit și el stereotipia activității matinale. Avem nevoie, efectiv, unul de altul și ne leagă o puternică afecțiune. Sînt un romantic ? Și da și nu. Iubesc calul, îl personalizez, vorbesc cu el precum cu un camarad, am față de el obligații morale, dar, în același timp, am nevoie de Snop pentru caracterul utilitar, ca să spun așa, al exercițiului fizic : fiecare mușchi, fiecare fibră intră în acțiune atunci cînd călărești, pe fondul unei relaxări psihice totale. De ce echitația ? Pentru că n-are restricții de vîrstă, pentru că te echilibrează și, nu în ultimul rînd, pentru că îmi permite, spre deosebire de alte sporturi, să-l practic în singura oră cînd mă pot desprinde de obligațiile mele profesionale. La maternitatea unde lucrez, femeile nasc... neplanificat, deci eu nu pot avea program.*

— Nu știm dacă sînteți un romantic, tovarășe profesor. Dar aflăm — prin mărturia dv. „sportivă" — că pentru a aduce viața pe lume nu sînt suficiente știința, talentul, price-perea, ci e nevoie și de pasiune...

**Paul SLĂVESCU**

## Prof. univ. dr. doc. Pius BRÎNZEU

## Sportul – voința de a învinge

În jurul mesei de șah, acolo unde e cel mai firesc să-l întîlnești — în afara orelor profesionale din clinica chirurgicală a Institutului de Medicină din Timișoara — acolo i-am solicitat un scurt interviu prof. univ. dr. doc. PIUS BRÎNZEU, membru corespondent al Academiei. Pentru a nu îngusta însă sfera preferințelor sportive ale savantului bănățean, să amintim că în tinerețe a practicat cu fervoare — și cu succes ! — atletismul și fotbalul.

— Ce a însemnat, deci, pentru dv. sportul ?

**— Pentru cine a făcut sport, viața rămîne o permanentă luptă. A trăi înseamnă, înainte de toate, a lupta și, de multe ori, ca să cîștigi trebuie să reiei asaltul în repetate rînduri. Și în viață, ca și în sport, printre bucurii se numără și decepțiile. Succesul rezidă însă în voința de a învinge. Din păcate îți trebuie o viață întreagă ca să înveți cum să trăiești. Știința vieții comportă multă tactică și strategie. Or, tocmai sportul este acela care ne învață ce este tactica și strategia, ce este lupta, ce este dorința de a învinge. Astfel, sportul trebuie considerat ca o adevărată școală a vieții. O scurtă întoarcere spre trecut a fiecăruia dintre noi ne permite să apreciem cît de mult datorăm sportului. Educație fizică înseamnă dezvoltare armonioasă a corpului, înseamnă sănătate, iar sănătatea permite dezvoltarea intelectuală, dezvoltarea gustului estetic și formarea acelor trăsături fundamentale care constituie fizionomia morală a omului. Despre toate acestea s-ar putea spune foarte multe.**

— Cu asemenea premise teoretice era de așteptat să transpuneți gîndurile dv. în practica vieții sociale.

**— Am încurajat de-a lungul anilor activitatea sportivă muncind în diferite organe de conducere ale sportului. În ultimii ani mi-am asumat sarcini în conducerea mișcării șahiste din Timișoara și județul Timiș.**

— Experiența dv. nu vă îndeamnă să transmiteți un mănunchi de sfaturi tinerilor ?

**— Recomand în primul rînd tinerilor să joace șah. În acest mod vor învăța că orice situație trebuie analizată în detaliu, că orice mișcare trebuie pregătită cu grijă, că fără pregătire și muncă nu se pot obține rezultate mari, că nu trebuie să se ceară nimic de la întîmplare și, mai ales, că în viață trebuie să anticipezi în tot momentul și că de multe ori sacrificiile de moment asigură succesele de viitor. În al doilea rînd, le recomand să ducă o viață sportivă de-a lungul întregii lor existențe. Și ce este viața sportivă o știu ei tot atît de bine ca și mine !**

**Petru ARCAN**

## Prof. univ. dr. doc. Victor MERCEA

## Sportul – o atitudine în fața vieții

*Profesorul universitar dr. doc. VICTOR MERCEA, directorul Institutului de tehnologie izotopică și moleculară din Cluj-Napoca, se bucură de renumele unui fizician cu prestanță, reputația unui pedagog de factură modernă și de faima unui om de o impresionantă mobilitate a ideilor. Mai știam — din auzite și constatate — că 40 din cele 52 de duminici ale anului nu e de găsit decît pe malul Someșului sau prin pădurile ce înconjoară orașul, în căutarea acelui elixir al sănătății și prospețimii spirituale pe care ți-l dă mișcarea în aer liber. Interviul pe care i l-am luat avea să ni-l descopere însă nu numai ca pe un pasionat al comuniunii cu natura, ci și ca pe un atent observator al rosturilor deținute de sport în viața socială.* Iată stenograma convorbirii noastre :

*— Lumea modernă aduce din ce în ce mai acut în discuție stressul la care este supusă și necesitatea imperioasă a unor deconectante. Numărați, printre acestea, și sportul ?*

— Societatea modernă a dat sportului dimensiuni nebănuite. Care să fie rațiunea ? Aș răspunde indirect, folosindu-mă de exemplul unui coleg mai în vîrstă, extrem de hărțuit profesional, dar care rezistă admirabil efortului nervos. Întrebat care este secretul acestei neobișnuite tării, a răspuns : „Procedez exact ca la tenis. Mă concentrez doar pe mingea pe care o joc în momentul respectiv. Cînd jocul s-a terminat — cîștigat fiind sau pierdut — urmează neapărat o pauză pe care o savurez din plin. Apoi mă concentrez asupra următorului joc, pe care încerc să-l cîștig." Este vorba, deci, de capacitatea selectivă pe care ți-o imprimă obișnuințele sportive, de concentrarea momentană pe un singur scop și de utilizarea fructuoasă a pauzelor dintre două acțiuni. Altfel spus, sportul învață să te aperi.

*— Se poate vorbi de o rezistență psihică pe care sportul o creează la cei care îl practică ?*

— În contact cu sportul, omul învață să lupte atît cu el, cît și cu adversarul. Învață să piardă, fără a considera eșecul o catastrofă ireparabilă. Învață să se perfecționeze, să atingă — cu răbdare și exercițiu — culmi aparent inaccesibile. Și, odată cu ele, o deosebită forță morală. Învață, totodată, să-și trateze adversarul, în care se deprinde să nu vadă un dușman, ci doar un oponent de întrecere. Și mai învață să acționeze, să se decidă rapid, să ducă lucrarea pînă la capăt. Trăsături care i se imprimă în caracter și pe care omul le duce în viața de zi cu zi. Trăsături pe care am avut ocazia să le văd atît la studenții mei — în timpul sesiunilor de examene, cît și la colaboratorii din institut — în desele ocazii cînd s-au cerut decizie și operativitate.

*— În condițiile unor sporite solicitări impuse de viața secolului XX, scuza „nu avem timp liber pentru sport" se face destul de des auzită. Cît credeți că este adevăr și cît credeți că este subterfugiu ?*

— Dacă viața contemporană implică solicitări crescute, să nu uităm că ea ne oferă și mari înlesniri, printre care mijloacele rapide de locomoție, cele menite să creeze un surplus de timp liber. Cum îl utilizăm însă ? În desele mele week-end-uri am întîlnit nenumărați oameni veniți la munte, care își petrec ore întregi la masa unui restaurant, în loc să escaladeze un vîrf, să efectueze un cros, să joace o partidă de volei, sau să facă măcar o plimbare. De ce? Pentru că — tind eu să opinez — nu au fost învățați cum să-și petreacă acest timp liber. Fiindcă acest lucru se învață. Evident, școlile îl fac într-o oarecare măsură. Îl cultivă, de asemenea, unele întreprinderi și instituții. Cred însă că este nevoie de o campanie mult mai susținută, desfășurată la toate nivelurile, astfel ca beneficiarii cîștigului reprezentat de recuperarea prin mișcarea în aer liber să fie populația întregii țări. Trebuie bine înțeles faptul că, în lumea modernă, sportul constituie o atitudine în fața vieții ; o atitudine pozitivă, activă și dinamică — adică exact atitudinea care îi trebuie omului pentru a-și păstra eficiența într-o lume complicată și accelerat novatoare

**Nușa DEMIAN**